

Pan de maíz en sartén de hierro

*receta es para sartén de 9 pulgadas, si es de 6, haga mitad de receta

¾ Taza de harina integral de trigo

1 ¼ T de harina de maíz

5-10 cdas de azúcar (5 es versión de EEUU, 10 version de PR)

3 cdas de polvo de hornear

½ cdas de bicarbonato de sodio

1 cdas de sal

1 huevo grande (batido)

3 Cdas aceite coco

¾ T leche almendras

1 cdta vainilla (opcional)

Más aceite para engrasar sartén (yo uso de coco)

Pon a calentar sartén con un poquito de aceite a fuego bajo

Mezcle todos los ingredientes secos

Mezcle todos los demás ingredientes

Vierta estos en los secos y mezcle bien.

Vierta en el sartén y tape por 20 -30 min hasta que esté casi seco arriba

Dele vuelta y ponga un ratito a cocinar por el otro lado, puede apagar sartén pues se cocina con el calor que queda.

Buen provecho



